

# zaoblit hrany

**Anna Tereza Kristóf**



## **předmluva**

**Když mi byla nasazena antidepressiva, poprvé jsem pochopila, co znamená vnitřní klid. Teď, s odstupem času, je mi ta vzpomínka vzdálená, ale pamatuji si, jak se ten pocit snažím vysvětlit mámě v autě. Byly jsme tam samy, jely jsme hodiny, moje maminka byla k léčbě skeptická, ne protože by nechtěla, aby mi bylo lépe, ale protože se o mě bála. Nechtěla, aby moje štěstí na něčem záviselo. Když jsem pak ten samý pocit popisovala terapeutce, řekla mi, že to antidepressiva dělají.**

**Zaoblují hrany emocí.**

**Ty výkyvy nikdy nezmizí, člověk pořád prožívá, ale pokud se zadaří, vytvoří se mu aspoň malý odstup. Prostor, díky kterému může člověk nahlížet na situaci střízlivým pohledem.**

**Viktorie**





**na jednu stranu  
je fajn vědět,  
že se sama  
mám ráda,**

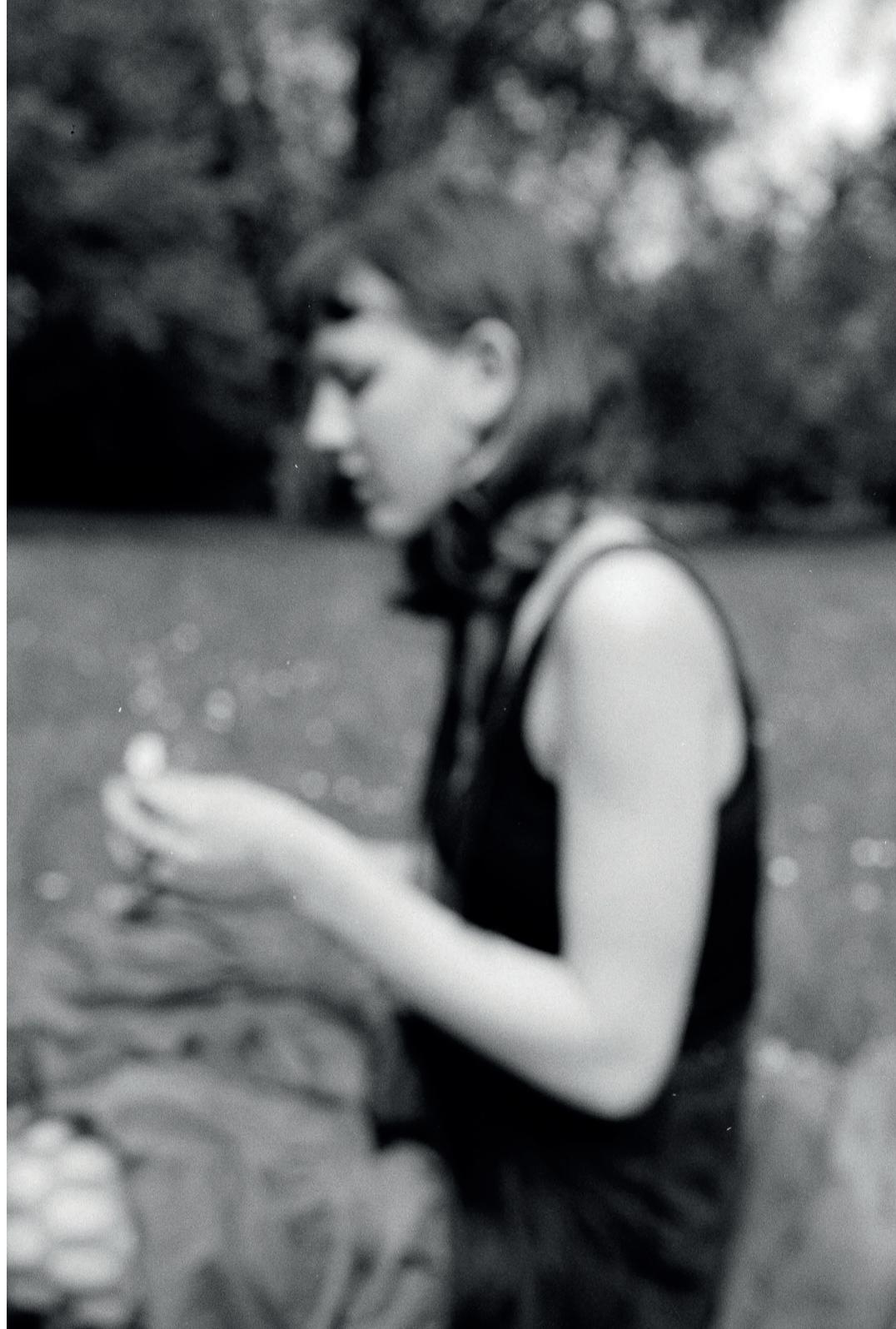
**ale není se  
mnou už nikdo,  
kdo by se mnou  
pokračoval v  
mojí cestě**

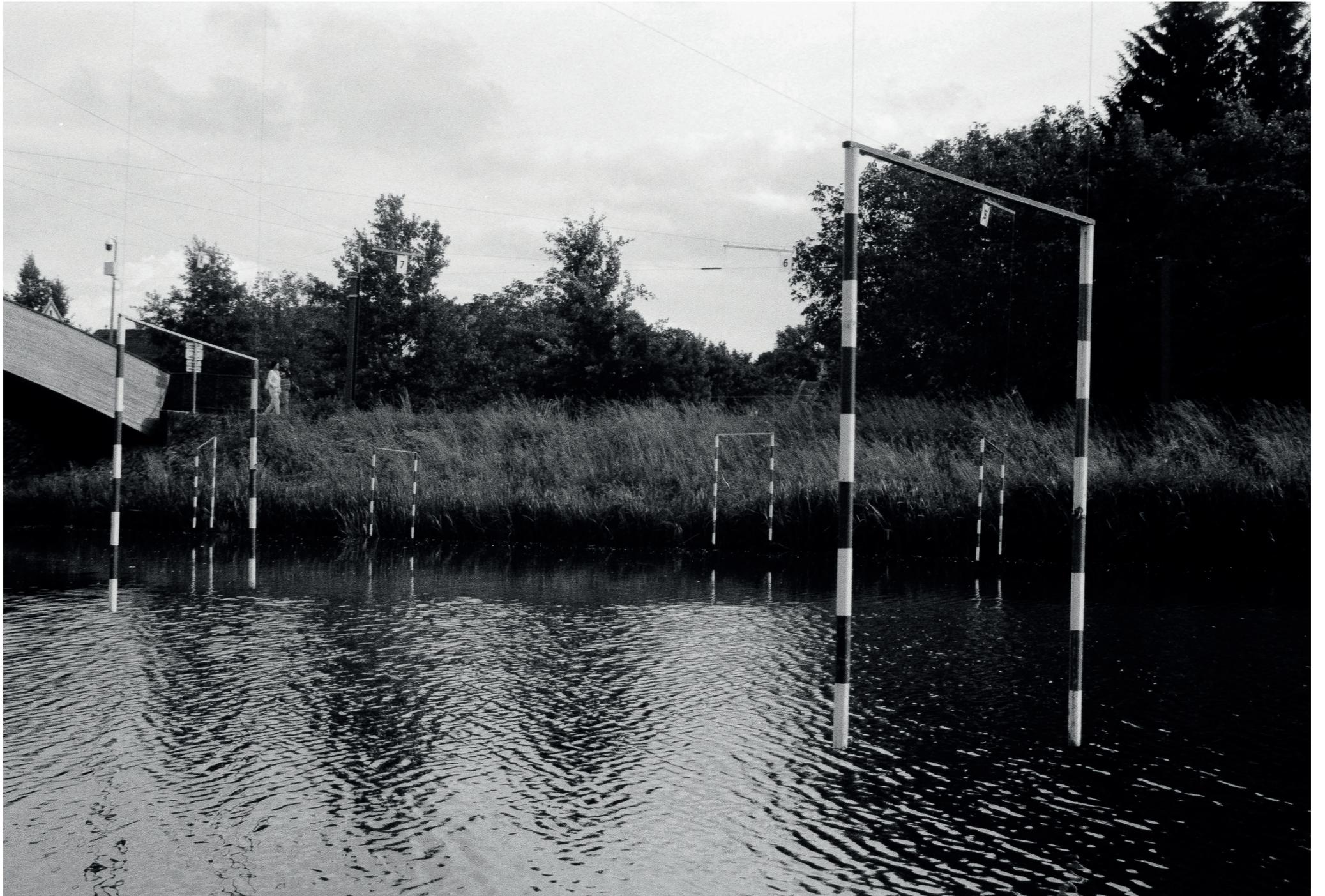














**na tohle místo jsem chodila ve svojí nejvíc divoký éře  
v noci jsme s kamarádama skákali nazí z mostu do vody**



# Ahoj Mami

Vím, že jsi to se mnou neměla vždy jednoduché. Mnohdy jsem pochybovala o tom, že jsi mě měla ráda, ale teď už žádné pochyby nemám. Vím, že jsi mě vždy milovala. Jsi nejchytřejší a nejseřaditelnější člověk, kterého znám a nechtěla bych být někde nikoho jiného.





**když mě hospitalizovali, vzala jsem  
si ho s sebou, chtěli mu odpárat  
mašli, abych se na ní neoběsila**



**snažím se to nikomu moc neříkat**

**když už jsem byla upřímná o svých pocitech, který nejsou na škále od jedný do sta, ale spíš dvě stě až tisíc,**

**tak mě lidi nazývali manipulativní a říkali mi, že se je snažím  
ovlivnit tím, že se jim svěřuju s tím, jak pro mě ta situace  
vypadá dramaticky,**

**protože já ji tak reálně cítím**

Anežka



**když jsem popisovala,  
co prožívám po  
emoční stránce, tak  
je to takový nahoru  
dolů, často se říká,  
že je to černo-bílo,  
všechno nebo nic**

**a vlastně jsem na  
sobě cítila, že jsem  
měla hodně intenzivní  
pozitivní nebo  
negativní emoce a  
jinak prázdno**



**a když jsem hledala nějakou  
pomoc, tak to někteří psychologové  
necháпали a nějak to bagatelizovali —  
ptali se mě, že to snad není možný,  
že cítím prázdno, že se mi tak mění  
emoce**







**někdy cítíš hrozně intenzivní emoci  
lásky, a pak se to během chvíle může  
přepnout v averzi —  
a to prostě nikdo nebyl schopen pochopit**





**když už jsem měla  
napsanou diagnózu  
ve zprávách, tak  
mě několik doktorů  
odmítlo  
s tím, že s tím  
nechtějí pracovat a  
nepracují**

**a děje se to  
doted'**















„Už je váš líp?“ zeptala se mě.

„No, ona to byla psychiatrie,“ odpověděla jsem.  
„Já vím. Proto se ptám.“ to bylo milé. Ovšem  
jsem přemýšlela co mám odpovědět.

„Užasně ano, mnohem líp,“ odpověděla jsem.

nedopsala jsem zápis

14. července 2024

Je neděle.

Sedíme v kuchyni uprostřed baráku, před  
námi se rozprostírá jezírko.





A black and white portrait of a woman, Anna Tereza, looking directly at the camera. She has her right hand raised to her forehead, with her fingers resting on her hair. She is wearing a dark, possibly black, top. The background is dark and out of focus.

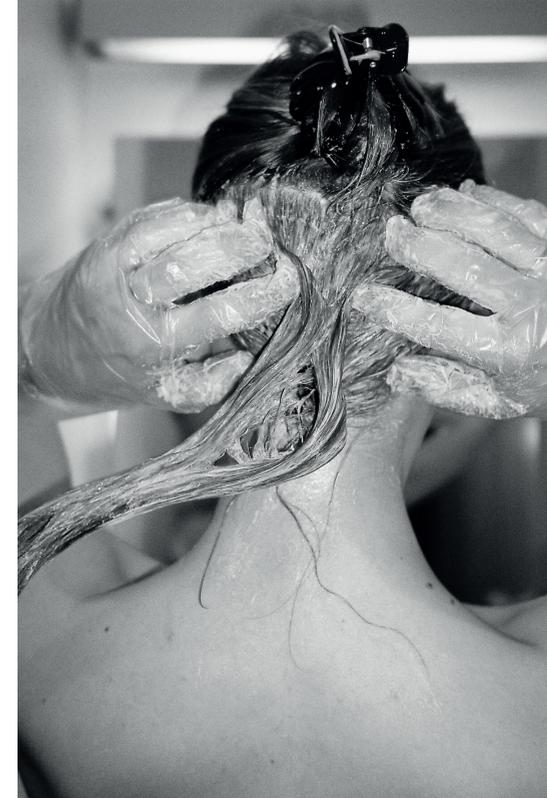
**Anna Tereza**

**(zrcadlit se zevnitř)**



**na jaře v Dánsku, prožívám období smutku, moc se mi tu nelíbí,  
je tu zima, nemám peníze, chybí mi Praha, chybí mi můj kluk,  
nejsem se sebou spokojená, snažím se stát se někým novým, někým  
lepším, snažím se vymanit z pocitu prázdna**

**nemůžu tomu utéct, bolí to v hlavě a bolí to i v hrudi, hodně spím,  
je se mnou těžké žít, nejde mi udržet si čistou mysl, zpětně  
si myslím, že to bylo tím, že jsem neuměla opustit to, co mě trápilo,  
podvědomě mám totiž vsugerované, že je to to, co si zasloužím**



**jsem přestimulovaná, emočně vyčerpaná,  
nedala jsem si pozor**

**úzkosti zažívám denně, občas mají důvod, většinou jsem jím já, občas jsou bezpředmětné, jenom se mi  
tlakem stahuje hrudní koš, špatně se mi dýchá**

**jsem roztržitá, nepozorná, zapomínám, mám pocit, že nemám kapacitu na nic, sabotuji sama sebe**

**moje existence se eliminuje na nejzákladnější funkce**

**všude je bordel, špína, jsem ráda, když si před spaním vyčistím zuby**

**nemám to ráda, hodně spím,  
těžko se mi se sebou žije**



Neurolog 0,25 mg  
ZENTIVA  
Neurolog 0,25 mg  
ZENTIVA  
Neurolog 0,25 mg  
ZENTIVA

Neurolog 0,25 mg  
ZENTIVA

Neurolog 0,25 mg  
ZENTIVA



je čtvrt na pět. nemůžu spát.

There is so much of everything pent up inside me — it's pushing on my ribcage from the inside, I've had an about-to-vomit feeling for the past two hours, I'm trying to find the proper words to explain how I'm feeling but everything feels old and worn and boring and I am SICK of myself, I wish I could cry but nothing is coming out, I am shaking but my body is still (except the slight tremble in my fingers), I am so disappointed in myself but mostly, I am so scared, I am scared that I really am what I feel like, like this time I actually won't make it, like I had let myself on such a long leash I might have lost my way, I am so scared, I want to sleep, I want to hug my mom but she's sleeping, I don't wanna wake her up, I— there is only myself I can blame. I feel like throwing up but nothing is coming out. I am sick of myself. The hate that I hold for myself is one I have never felt for anybody else. I promise myself over and over and over that the next time I'm going to be better but it feels like I am incapable of true change. It is the one thing I am scared of the most, I am scared that who I am is who I will be forever. That no matter what i do, i will never be able to escape my worst. Because at the end of the day, I want to be good, I want to be well, but where does character have it's limits and how much can it actually develop? sometimes I fear I am not strong enough to change, to develop, I feel very tired but still, I don't think I will be falling asleep anytime soon. my stomach hurts. I'm contemplating whether i should lay down with the racing heartbeat or open the blinds and watch the sunrise. It's my one full day with my mom, and I will be tired to death. I wish I could change something, but it feels too much, I'm feeling too much at the moment, my tummy hurts. I am scared.



I took a picture of myself for this project. I feel so stupid. I do not look good, I do not feel good. I feel little and shallow and in my own perception, I am falling flat. I am flatlining.



Nemějte obavy, pokud v období užívání přípravku Venlafaxin Mylan spatříte ve stolici malé bílé granule nebo kuličky. Uvnitř tobolek přípravku Venlafaxin Mylan jsou sféroidy (malé bílé kuličky), které obsahují léčivou látku venlafaxin. Tyto sféroidy se z tobolky uvolňují do trávicího traktu. Po celou dobu průchodu sféroidů trávicím traktem se z nich pomalu uvolňuje venlafaxin. „Skořápka“ sféroidu je nerozpustná a vylučuje se stolicí. Trebaže můžete spatřit sféroidy ve stolici, Vaše dávka venlafaxinu už byla absorbována.

#### Další možné nežádoucí účinky:

**Velmi časté** (mohou postihnout více než 1 z 10 pacientů)

- závratě, bolest hlavy
- nevolnost, sucho v ústech
- ospalost
- nadměrné pocení (včetně nočního pocení)
- poruchy spánku (insomnie)
- zácpa

**Časté** (mohou postihnout až 1 pacienta z 10)

- snížená chuť k jídlu
- zmatenost, pocit oddělení (separace) od sebe samého, chybějící orgasmus, snížený pohlavní pud, pohybový neklid, nervozita, abnormální sny, agitovanost (neklid)
- poruchy zraku včetně rozmazaného vidění, rozšíření zornic, neschopnost oka automaticky zaostřit ze vzdálených na blízké předměty
- zvonění v uších (tinitus)
- zrychlení srdečního rytmu, návaly horka
- zívání
- zvracení, průjem
- zvýšená frekvence močení, neschopnost močit, problémy s močením
- nepravidelnosti menstruace, jako je silnější krvácení nebo silnější nepravidelné krvácení; abnormální ejakulace/orgasmus (muži), porucha erekce (impotence)
- slabost (astenie), únava, zimnice
- zvýšená hladina cholesterolu v krvi
- dušnost
- mírná vyrážka, svědění
- zvýšení tělesné hmotnosti, pokles tělesné hmotnosti
- pocit neklidu nebo neschopnost v klidu sedět nebo stát, brnění a mravenčení, změny chuti, zvýšené svalové napětí
- rychlý srdeční tep, palpitace

**Úzkostné poruchy**

Jestliže máte depresi a/nebo máte úzkostnou poruchu, můžete mít někdy myšlenky na sebepoškození nebo na sebevraždu. Tyto myšlenky se mohou zvýšit poté, co začnete poprvé užívat antidepresiva, protože všechny tyto léky potřebují určitou dobu, než začnou účinkovat, obvykle kolem dvou týdnů, ale někdy déle. Tyto myšlenky se také mohou objevit, pokud je Vám snížena dávka nebo je léčba venlafaxinem vysazena.

Je pravděpodobnější, že tyto myšlenky budete mít:

- Jestliže už jste předtím měl(a) myšlenky na sebevraždu nebo sebepoškození.
- Jestliže jste mladý(á) dospělý(á). Informace z klinických studií ukazují zvýšené riziko sebevražedného chování u mladých dospělých (věk do 25 let) s psychiatrickým onemocněním, kteří byli léčeni antidepresivy.

Pokud budete mít kdykoli myšlenky na sebepoškození nebo na sebevraždu, **ihned vyhledejte lékaře nebo jděte přímo do nemocnice.**

**Možná Vám pomůže, když řeknete příbuzným nebo blízkým přátelům**, že jste v depresi nebo že máte úzkostnou poruchu, a požádáte je o přečtení této příbalové informace. Můžete je požádat, aby Vám řekli, pokud si budou myslet, že se Vaše deprese zhoršuje, nebo pokud budou mít obavu ze změny Vašeho chování.

#### Sucho v ústech

U 10 % pacientů léčených venlafaxinem je hlášeno sucho v ústech. To může zvýšit riziko vzniku zubního kazu. Proto byste měl(a) věnovat zvláštní pozornost hygieně dutiny ústní.

#### Cukrovka

Venlafaxin může ovlivnit hladinu glukózy v krvi a je proto možné, že bude potřeba upravit dávkování Vašich léků určených k léčbě cukrovky.

#### Sexuální dysfunkce

Léčivé přípravky jako přípravek Venlafaxin Mylan (tzv. SSRI/SNRI) mohou vyvolat příznaky sexuální dysfunkce (viz bod 4). V některých případech tyto příznaky přetrvávaly i po ukončení léčby.

#### Děti a dospívající

Venlafaxin Mylan by neměli běžně užívat děti a dospívající do 18 let. Měl(a) byste také vědět, že u pacientů do 18 let, kteří se léčí některým z této skupiny přípravků, je zvýšené riziko výskytu nežádoucích účinků, jako jsou pokusy o sebevraždu a sebevražedné myšlenky a nepřátelské jednání (převážně agresivita, vzdorovitě chování a hněv). Lékař přesto může tento přípravek pacientům do 18 let předepsat, pokud usoudí, že to je v jejich nejlepším zájmu. Pokud lékař předepsal tento přípravek pacientovi do 18 let a chcete se o tom poradit, požádejte o to prosím svého lékaře. Měl(a) byste také informovat svého lékaře, pokud se u pacienta do 18 let, léčeného venlafaxinem, objeví nebo zhorší výše uvedené příznaky. Taktéž dlouhodobá bezpečnost s ohledem na další růst, dospívání a rozvoj poznání a chování při léčení tímto přípravkem nebyla dosud v této věkové skupině prokázána.



**Zaoblit hrany**

**Anna Tereza Kristóf, IKSŽ**

**Praha, 2024**

**Bakalářská práce**

**Vedoucí práce: Mgr. Sandra Lábová, Ph.D.**

nesu zodpovědnost za všechny svoje emoce, nedobrovolně, ale vděčně, protože mi dovolují cítit, protože můžu prožívat, můžu milovat a můžu být šťastná a ač je to práce, která mě stojí všechno úsilí, co mám, je to práce, která odměňuje a já věřím, že dělám nejlépe, jak umím, abych byla tím, kým chci být, někým šťastným, někým spokojeným, tak, abych věděla, že jsem pro sebe udělala všechno, co jsem mohla.

cílem bylo zobrazit křehkost, ale takovou, která nemá hmotnou podobu, člověk si na ni neukáže, nenahmatá ji, vlastně ji nikdy napřímo nezobrazí. lidé s emočně nestabilní poruchou osobnosti prožívají něco, co bych nazvala citovou křehkostí. cílem knihy je, aby člověk skrze fotografie a texty pocítil právě tu křehkost. aby o něco lépe porozuměl, jak se taková věc prožívá.